Nombre del alumno:

DE LEON PEREZ JENNY CITLALI.

Nombre del profesor:

LIC. LUBDI ISABEL ORTIZ PEREZ

Licenciatura:

ENFERMERIA

Materia:

ENFERMERIA DEL NIÑO Y ADOLESCENTE

Nombre del trabajo:

Mapa Conceptual del tema:

"TERAPIAS DE RELAJACION, TAICHI, ACTIVIDAD FISICA Y EJERCICIO FISICO DEPORTE."

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de Abril del 2021

TERAPIAS DE RELAJACION

¿Qué son?

Son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades

Se divide en 2

- Físicas
- Psicológicas

Equilibran

- Ansiedad y estrés

Definición

Como la ausencia de tensión o estrés

Relajación

Es la respuesta a los problemas cotidianos de la vida y la medicina para nuestro sistema nervioso y muscular.

Tipos de técnicas de relajaciones

Relajación autógena

Significa:

Algo voluntario, algo que viene del interior, algo único, esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.

Yoga

Es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.

Relajación muscular progresiva

Técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular.

Pranayama

Es una técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna

Se utilizan 3 tipos de respiración:

- Respiración abdominal
- Respiración torácica
- Respiración clavicular

Masaje tailandés

Es una técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad

Aromaterapia

Consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias

Hidroterapia

Es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría

Estimulan: la circulación y hace que haya una mejor respuesta a nivel de movilidad y relajación muscular

Meditación

Es el arte de la atención y la concentración

Es una medicina que permite sanar las emociones y se convierte en una técnica que ayuda a mejor la calidad de vida.

TAICHI

CONCEPTO

Es una técnica o arte marcial que está representado por una seria de movimientos corporales que mejora la calidad física como mental.

ACCIONES

Terapias de relajación para el insomnio

La terapia de respiración consiste en estar cómodo en un lugar tranquilo como el cuarto y estando en cama, comienza inspirando lentamente y botando el aire por boca

Terapias de relajación para la menopausia

Los cambios que presenta la mujer cuando ya deje de menstruar afectan su estado emocional y corporal.

Las terapias que se puede implementar es el uso de:

- Acupuntura, esta terapia ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales.
- Bailoterapia: es una disciplina que consiste en bailar y ejercitar el cuerpo de forma divertida y resulta relajante ya que ayuda al sistema cardiovascular.

Actividad fisica

Concepto

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.

Ejercicio físico

El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos

Deporte es un **ejercicio físico** en donde se compite.